

Gen alkoholizmu – czy alkoholizm jest dziedziczny?

Uzależnienie od alkoholu to choroba o złożonym podłożu, która może predysponować do wystąpienia wielu problemów zdrowotnych oraz trudności natury psychicznej. Czy istnieje gen alkoholizmu? Jakie są mechanizmy uzależnienia od alkoholu i od jakich czynników jest ono zależne? Dowiedz się z poniższego artykułu.

Jak rozwija się uzależnienie od alkoholu?

Kluczowe dla zrozumienia istoty choroby alkoholowej i tego, jaki wpływ na jej rozwój mogą mieć czynniki genetyczne, jest zapoznanie się z mechanizmem uzależnienia. Spożywanie alkoholu etylowego, który ma niejako działanie wzmacniające, oddziałuje na układ nagrody, a tym samym doprowadza do krótkotrwałego uczucia przyjemności i odprężenia. W wyniku tego jednostka uzależnia się zarówno psychicznie, jak i fizycznie od spożywania substancji psychoaktywnej.

Jednorazowe spożycie alkoholu może zatem przyczynić się do aktywacji układu dopaminergicznego i uwolnienia endorfin oraz dopaminy, odpowiadających za uczucie zadowolenia i ukojenia. Działa on również bezpośrednio na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, powodując objawy, takie jak wahania nastroju, zaburzenia ruchowe i odbioru otaczającej rzeczywistości, a co więcej trudności z myśleniem abstrakcyjnym.

Duże znaczenie dla rozwoju uzależnienia od alkoholu ma także neuroplastyczność mózgu. Polega ona na zdolności mózgu do przystosowywania się do aktualnej sytuacji i utrwalania nowych śladów pamięciowych. W uproszczeniu oznacza to, że sam mózg zaczyna kojarzyć alkohol z przyjemnością.

Regularne nadużywanie alkoholu powoduje, że ludzki organizm wytwarza na niego tolerancję. W efekcie osoba uzależniona, która przestaje dostarczać odpowiednią ilość substancji do organizmu, odczuwa symptomy zespołu abstynencyjnego. Zmaga się ona z bólem głowy, nudnościami, drżeniem mięśni, podwyższoną temperaturą oraz obniżonym nastrojem. Aby uniknąć niepożądanych rezultatów, jedyne rozwiązanie, jakie widzi alkoholik, to ponowne spożycie alkoholu.

Czy gen alkoholizmu istnieje?

Liczne wyniki badań naukowych na temat alkoholizmu wskazują na to, że na jego rozwój w 40-50% wpływ mają czynniki środowiskowe, natomiast 40-60% odnosi się do czynników genetycznych. Nie oznacza to jednak, że u każdej osoby, u której wykryto poszczególne geny, zawsze rozwinie się uzależnienie od alkoholu. Ze względu na to, że alkoholizm ma zróżnicowane podłoże, w rozwoju choroby widoczna jest duża rola innych czynników.

Jedne z badań przeprowadzonych przez zespół badawczy ze Stanów Zjednoczonych pozwoliły na odkrycie 18 wariantów genetycznych powiązanych z nadużywaniem alkoholu. Zgodnie z nimi okazało się, że uzależnienie uwarunkowane jest przez wiele genów, a nie przez jeden, konkretny gen.

W toku innych badań został zidentyfikowany gen GABRG3 odkryty na 10 000 próbkach osób z problemem alkoholowym i/lub członków ich rodzin. Gen ten odpowiedzialny jest za hamowanie aktywności komórek nerwowych i bierze również udział w rozwoju innych zaburzeń, m.in. epilepsji. Nie udowodniono jednak w jakim stopniu i, w jaki sposób dany gen może wpływać na uzależnienie od substancji psychoaktywnej.

Innym genem jest natomiast gen COMT odpowiedzialny za wydzielenie dopaminy, nazywanej hormonem szczęścia. Osoby wykazujące małą aktywność tego genu, które dodatkowo doświadczyły stresujących lub traumatycznych wydarzeń, będą charakteryzowały się większą skłonnością do zachowań ryzykownych. W rezultacie może to prowadzić do zwiększonego ryzyka alkoholizmu.

Mimo tego, że badania naukowe odnoszące się do alkoholizmu prowadzone są cały czas, wciąż nie ma ujednoczonego stanowiska na ten temat. Można założyć, że uzależnienie od alkoholu rozwija się pod wpływem czynników genetycznych, jednak tak, jak było to wspomniane, znaczenie ma tutaj nie jeden gen, a kombinacja kilku wariantów.

Dorośle Dzieci Alkoholików a alkoholizm

DDA, czyli Dorośle Dzieci Alkoholików określane są grupą podwyższonego ryzyka, w której możliwość uzależnienia od alkoholu wzrasta aż 4-krotnie. Na zwiększone ryzyko mogą oddziaływać jednak nie tylko predyspozycje genetyczne, ale również okoliczności, w jakich dana

osoba dorastała. Mianowicie alkoholizm oraz skutki nadużywania substancji psychoaktywnej przez rodzica/opiekuna oddziałują na cały system rodzinny.

W związku z tym dziecko, które wychowywało się w dysfunkcyjnej rodzinie, nie ma styczności z prawidłowymi wzorcami rodzinnymi. Nie otrzymuje wsparcia od rodziców, nie ma z nimi więzi oraz nie odczuwa poczucia bezpieczeństwa z ich strony. W konsekwencji DDA w dorosłym życiu mogą mieć trudności w relacjach z innymi, a co więcej narażone są na rozwój impulsywnych zachowań, uzależnień oraz innych zaburzeń psychicznych.

Pozostałe czynniki ryzyka uzależnienia od alkoholu

Uzależnienie od substancji psychoaktywnej to złożony problem, którego rozwój zależny jest od działania wielu czynników.

Zwiększoną podatność na uzależnienie będą miały osoby, które charakteryzuje:

- Niedojrzałość emocjonalna,
- Brak pewności siebie,
- Niska samoocena i poczucie własnej wartości,
- Trudności z radzeniem sobie ze stresującymi i traumatycznymi wydarzeniami,
- Tendencja do zachowań impulsywnych,
- Występowanie zaburzeń psychicznych.

W takich przypadkach alkohol może być sposobem na odprężenie się i odizolowanie od rzeczywistości. W odniesieniu do osób z niską samooceną, wypicie alkoholu i sposób, w jaki oddziałuje on na ich ośrodkowy układ nerwowy, może dodawać im pewność siebie, a co za tym idzie, będą oni częściej dążyli do utrzymania pożądanego stanu. Poza tym substancje psychoaktywne często stosowane są jako jedna ze strategii regulowania emocji, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych.

Na rozwój alkoholizmu mają także wpływ czynniki społeczne i wzorce kulturowe, takie jak aktualna pozycja zawodowa i finansowa, relacje z innymi oraz wsparcie społeczne. Nie bez znaczenia pozostaje nieumiejętność odmawiania lub chęć zaimponowania innym. Oprócz tego jednym z głównych czynników ryzyka alkoholizmu jest młody wiek kontaktu z substancjami psychoaktywnymi.

Bibliografia

Aranowska, E., Brustman, A. (2004). Uwarunkowania osobowościowe alkoholizmu. *Studia Psychologica* nr 5, 207-231.

Cierpiątkowska, L., Ziarko, M. (2010). *Psychologia uzależnień*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Samochowicz, A., Mordasewicz, A., Arentowicz, G., Samochowicz, J. (2005). Wpływ badań genetycznych na poznanie patogenezy uzależnień. *Psychiatria*, tom 2, nr 1, 9-18.

Wojnar, M. (red. Wojnar, M.). (2017). *Medyczne aspekty uzależnienia od alkoholu*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.